مفاتيح الذكاء

أولاً : طبيعة الذكاء وتطور مفاهيمه

طبيعة الذكاء	معنوي - مجرد - لا يقاس مباشرة - اختلاف حول فهمه وقياسه (مشكلة منهجية)
المفهوم الفلسفي	أرسطو - الانسان والحيوان - العقل والغرائز - الحاجات البيولوجيه - التفكير والذكاء
مفهوم بيولوجي	التكيف - التوافق - التأقلم مع البيئة - الجانب المعرفي والوجداني (عقل وقلب)
مفهوم اجتماعي	التفاعل - التعامل مع الآخرين - التأقلم مع الظروف الاجتماعية
المفهوم النفسي	◄ تيرمان: التفكير المجرد - غير المادي - استخدام رموز ومفاهيم مجردة معنوية . ◄ وكسلر: تفكير منظم - تخطيط لتحقيق اهداف . ◄ سبيرمان: ادراك علاقات بين ظواهر أشياء اشخاص ارقام . ◄ جاردنر : ذكاءات متعددة منفصلة - قدرات متعددة منفصلة - فروق فردية - قابلة للنمو - حل المشكلات في عدة مجالات - رفض الطريقة التقليدية - رفض الآي كيو

ثانياً : أنواع الذكاءات في نظرية جاردنر

اللغوي	لغة - قراءة كتابة - سجع - تلاعب بالألفاظ - خطابة - كلام معسول - حفظ وتسميع .
الرياضي المنطقي	أرقام - عمليات حسابية - تجارب علمية - تصنيف - تحليل - رسوم بيانية - تفكير منظم - تفكير علمي - أسلوب حل المشكلات - تفكير منطقي - استدلال - استنباط او استقراء أي حاجة ليها علاقة بالرياضيات أو العلوم .
البصري المكاني	المكان - الابعاد - المساحات - الفراغات - الألوان - الشكال - التصوير - التلوين - الديكور - الخرائط - أي حاجة ليها علاقة بالعين .
الجسمي الحركي	الجسم - الحركة - التحكم في تعبيرات الوجه - الرياضة - التمثيل الصامت - الاستعراضات
الموسيقي	أي حاجة تخص الموسيقي - الغناء - التحكم في الصوت وطبقاته - تقليد الأصوات
الاجتماعي	فهم الآخرين - التحكم في الآخرين - التأثير في الآخرين - الصداقات - القيادة - الزعامة
نفسي شخصي	فهم الذات - فهم جوانب القوة والضعف - فهم القدرات والإمكانات - التأمل الذاتي - الطموح الذاتي - السيرة الذاتية - الأنشطة الفردية

مفاتيح التعلم ونظريات التعلم

أولاً : تعريف التعلم - أهمية نظريات التعلم

تعريف التعلم	تغير في السلوك (شبه دائم - ممارسة وخبرة وتدريب - يقاس من خلال السلوك والأداء)
أهمية نظريات التعلم	١- جودة الموقف التعليمي داخل أو خارج المدرسة . ٢- تفسير سلوك التعلم . ٣- تحديد العوامل الداخلية والخارجية للتعلم .

نظرية التعلم الشرطي الكلاسيكي (بافلوف - الكلب) - نظرية سلوكية

تعريف	اكثر نظرية انتشار - ردود الأفعال - الخوف - الغضب - تعديل السلوك - متعلم سلبي
مثير طبيعي م ط	أي مثير يؤدي إلى استجابة طبيعية غير متعلمة - بدون تعلم - يؤدي إلى استجابة فطرية

مثير محايد م ح	مثير لا يؤدي لأي استجابة
مثير شرطي م ش	مثير محايد بعد ربطه بالطبيعي - يؤدي إلى استجابة متعلمة مكتسبة - استجابة غير فطرية
استجابة طبيعية	س ط - استجابة فطرية - غير متعلمة - ناتجة عن المثير الطبيعي
استجابة شرطية	س ش - استجابة غير فطرية - استجابة متعلمة - ناتجة عن المثير الشرطي
التدعيم	أي استجابة شرطية تزيد - مرتبطة بالتدعيم والجوائز - المكافئات
الانطفاء	أي استجابة تقل - مرتبط بالحرمان أو التجاهل
استرجاع تلقائي	بعد الإنطفاء - استجابة ترجع بعد فترة راحة - درجة اقل وشكل مؤقت (اقل من التدعيم واكثر من الإطفاء)

نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ (ثورنديك - القطة - نظرية تعلم سلوكية)

التعريف	المحاولة والخطأ - الانتقاء والربط - اتاحة الفرصة للاختيار - المتعلم ايجابي - تقوية الروابط - الاشتراك في الأنشطة - التمهيد للموضوعات - الممارسة والتدريب - المحاولات العشوائية والصح - العلاقة العكسية بين الزمن والتعلم
قانون التمرين	◀ تدريب وممارسة واستعمال يقوي العلاقة بين المثير والاستجابة . ◀ اهمال وعدم تدريب يضعف العلاقة بين المثير والاستجابة .
قانون الأثر	◀ النتيجة التي تنشأ عن الاستجابة - مرغوبة تؤدي إلى قوة العلاقة بين المثير والاستجابة - غير مرغوبة تؤدي إلى ضعف العلاقة بين المثير والاستجابة .
قانون الاستعداد أو التهيؤ	◀ الاستعداد او عدم الاستعداد عند المتعلم .

نظرية التعلم بالفهم والاستبصار - الجشطالت - كهلر - كوفكا - فرتهايمر

التعريف	الكل اكبر من مجموع الأجزاء - الفهم - الادراك الكلي - العللاقات بين الأجزاء - المحاولة الواحدة - التعلم المفاجئ - تفسير المواقف التعليمية المعقدة - ربط القديم بالجديد .

نظرية التعلم بتجهيز ومعالجة المعلومات - نورمان - الكمبيوتر

التعريف	التعلم الجيد - تخزين جيد - معالجة المعلومات
الاستقبال	استقبال المثيرات لأول مرة من خلال الحواس
الترميز	ترميز المعلومات - إعطاء معنى تفسير دلالة - ادراك
تخزين احتفاظ	تخزين المعلومات - حسب نوع ومدى الذاكرة
استرجاع استدعاء	استرجاع المعلومات من الذاكرة .
العلاقة السببية	قبل بداية التعلم - لكي يتعلم الفعل - يجب ان يكون هناك علاقة بين الفعل والنتيجة
التعلم السببي	بعد التعلم - تكرار او عدم تكرار الاستجابات حسب العلاقة بين الستجابة والنتائج المرغوبة او غير المرغوبة
التغذية الراجعة المعلوماتية	القيام بأي فعل يوفر معلومات عن الفعل - المعلومات تحسن الأداء وتقلل الأخطاء
التطبيقات	تكرار المعلومات للمراحل العمرية الأولى - يشبه الكمبيوتر - الممارسة الموزعة

مفاتيح مبادئ التعلم واسس الاستذكار

أولاً : مبادئ التعلم

الدافعية	بدونها لا تعلم - دوافع الانسان اكبر من دوافع الحيوان (التفوق - الإنجاز - الاستكشاف)
التعزيز	مكافئة - تشجيع - حرمان - تصحيح أخطاء - موجب وسالب
الممارسة	الموزعة احسن من المركزة - فترات تعلم وفترات راحة
الدور الايجابي	علاقة طردية - بذل مجهود - اعداد الدرس والنقاش والاسئلة
انتقال اثر التعلم	الانتقال الموجب - تعلم موضوع يؤثر بالإيجاب او يسهل تعلم موضوع - ادراك العلاقات بين الموضوع الجديد والقديم - وجود تشابه بين الموضوع القديم والجديد

ثانياً : أسس الاستذكار الفعال

تركيز الانتباه	تحديد وقت - تحديد مكان - البعد عن السرير - تدريب على اختلاف الظروف - التخلص من المشكلات والضغوط - أي حاجة يعملها المعلم للفت انتباه المتعلمين (نبرة صوت - حركات)
زيادة الرغبة	التنافس مع الذات - تفكير في الأهداف وتحديدها - وقت للنتهاء
مشاركة نشطة	الدور الإيجابي - بذل مجهود في المراجعة - في التلخيص
القراءة بالفهم - القراء الجيدة	استعراض عام قبل التفاصيل - ربط القديم بالجديد - ربط الأجزاء بالموضوع العام - تحريك العين مع الكلمات

الوحدة الثانية علم النفس (النمو)

أولاً : التعريف والمبادئ والعوامل المؤثرة

التعريف	تغيرات متصلة (من اول الحمل لنهاية العمر) - تغيرات شاملة (جسمي عقلي اجتماعي انفعالي) تهدف لتحقيق النضج
النمو تغير مستمر	◄ يبدأ ببداية الحمل .. ينتهي بنهاية العمر . ◄ يحدث من خلال التفاعل بين العوامل الوراثية الفطرية والعوامل البيئية)
فروق فردية	- بين الأفراد - داخل الفرد الواحد في جوانب النمو المختلفة جسمي عقلي اجتماعي انفعالي - المسايرة والتقارب نسبي
تميل للارتباط	الذي يتفوق في جانب يتوق في جوانب - الذي يتأخر في جانب يتأخر في جوانب
تختلف معدلات السرعة	◄ مراحل النمو السريع (حمل - طفولة مبكرة - مراهقة) ◄ مراحل النمو البطئ (باقي المراحل)
يسير طولي وعرضي	طولي (من الرأس للأقدام) ↓ عرضي (من الوسط للأطراف) ↔

الوراثة	انتقال صفات من آباء لأبناء - جينات - امراض وراثية - نسبة ذكاء وامراض نفسية
غذاء	بروتين - كالسيوم - فيتامينات - كم وكيف - مالغذاء يناسب المرحلة والنشاط
الغدد	◄ القنوية (غير الصماء) تفرز في انابيب قنوات ◄ اللا قنوية (الصماء) تفرز في الدم مباشرة (النخامية والدرقية) ◄ النخامية : تتحكم في الغدد الأخرى - تبدأ منذ شهور الحمل - مسئولة عن النمو ◄ الدرقية (الثيروكسين) مسئولة عن سرعة الهضم - حرارة الجسم - الايض - القلب - التنفس - النشاط او الكسل - البرد او الحر
الاسرة	أول مؤسسة تنشأة اجتماعية - غير رسمية - اول من يستقبل الطفل - العلاقة بين الطفل والاخوة - العلاقة بين الطف والوالدين .
الحضانة	◄ بوتقة - وسيط بين الاسرة والمدرسة - معبر من الاسرة للمدرسة - خبرة اجتماعية - اتساع علاقات الطفل بالاخوة - التنشئة العامة بدل الخاصة
المدرسة	◄ مؤسسة رسمية نظامية مقصودة - اكساب سلوكيات مهارات عادات تقاليد ثقافة - وسيط بين الاسرة والحياة الاجتماعية - ظهرت نتيجة تعقد المجتمع
الرفاق	افراد متقاربين مترابطين - دعم أزمات - ترفيه - بدونهم يوجه اكتئاب ووحدة
الاعلام	◄ يكمل دور الاسرة - التناقض في الاتجاهات - ثورة المعلومات
الكمبيوتر والنت	انتهاك خصوصيات - افشاء اسرار - معلومات متناقضة وصعب التأكد منها - الشائعات - ادمان النت - الاكتئاب والوحدة - انعدام القدرات الاجتماعية

ثانياً : مرحلة الجنين - الحمل - قبل الميلاد

الاهمية	اهم مرحلة - تغيراتها حاسمة ومؤثرة - اسرع مرحلة - الصين
امراض الام	أي كلام عن مراض تصيب الام وتأثيرها على الجنين
الاشعة اكس	الإجهاض - التشوهات - الكميات الكبيرة
حالات اختلاف الار اتش	الاب موجب والام سالب عدم توافق - أي حالة تانية توافق
الحالة الانفعالية	انفعالات الام - الخوف - الاكتئاب - الحزن - تأثير غير مباشر - الهرمونات - مغص وقيئ وغثيان وفرط حركة ونشاط زائد
تدخين الام	نقص الاكسجين - زيادة ثاني أكسيد الكربون - نقص وزن الجنين - ضربات قلب الجنين
سوء استعمال الادوية والعقاقير	أي اسم دواء

ثالثا: مرحلة الطفولة (رضاعة - مبكرة - متأخرة)

الاهمية	◄ الرضاعة : إنجازات كبيرة - اكتشاف العالم الخارجي - انطلاق القوى الكامنة - الاستقلال - الفطام ◄ الطفولة المبكرة: الجري - مهارات رعاية الذات - الملاحظة والتقليد - اتقان الكلام
النمو الجسمي	◄ الرضاعة : نسب الجسم تختلف عن الراشد - التسنين - الذكور اثقل وزن - الاناث يسبقو في التسنين - الذكور يسبقوا في المشي . ◄ الطفولة المبكرة : تساقط الاسنان - ظهور الدائمة - الاناث اثقل وزن - العضلات الكبيرة

	الطفولة المتأخرة: النمو بطئ - الطول يوصل ١٤٦ - الوزن يوصل ٣٨
النمو العقلي	◄ الرضاعة : حسي حركي - عجز عن استخدام لغة او رموز . ◄ المبكرة: حسي متمركز حول الذات - الانتباه لمثير واحد فقط . ◄ المتأخرة: حسي عياني - حب الاستكشاف - المرحلة الثالثة عن بياجيه - مجلات وكتب وزيارات ورحلات استكشافية
النمو اللغوي	◄ الرضاعة: من ٦شهور ل١٣ شهر (كلمة واحدة) - نهاية السنة الأولى (فهم الكلام) - من ١٨ إلى ٢٠ شهر (كلمتين) - السنة ٤ اتقان الجمل الكاملة ◄ المبكرة: دقة ووضوح - علاج عيوب النطق
النمو الانفعالي:	◄ الرضيع: علاقات مع الوالدين - حب الوالدين - فرح حب غضب - غيرة - بكاء . ◄المبكرة: خوف - غضب - غيرة . ◄ المتأخرة : آخر ٣ سنوات هدوء انفعالي يسبق العاصفة .
النمو الاجتماعي	◄ المبكرة: التعلق بالوالدين وبالذات الام - التمييز بين المألوف والغريب - عمق العلاقة مع الام . ◄ المتأخرة: اتساع العالم الاجتماعي - المدرسة - المعلمين والاقران - الانخراط في المجتمع .
النمو الحركي	◄ المتأخرة: الحركات دقة رشاقة اتقان - الذكور نشاط عنيف - الاناث نشاط خفيف .
الصفات الإيجابية في نهاية المرحلة	◄ الرضيع: ثقة - استقلال تفاؤل - فهم العلاقات ◄المبكرة: استقلال و إرادة إذا حصل على حب وحرية - انجاز - تحكم ◄ المتأخرة : نضج اجتماعي - عقلي - استدلال - تنظيم ذات - انجاز دراسي - معرفة كيفية صناعة وتكوين الأشياء

رابعاً : المراهقة

التعريف	◄ لغوي : تدرج نحو النضج . ◄ اصطلاحي : مرحلة انتقالية من الطفولة للرشد
المطالب والتحديات	◄ علاقة ناضجة مع الرفاق والجنس الاخر - الحب - الميل الجنسي الغيري . ◄ هوية الجنس : قبول المراهق لجسمه وطبيعته وتوحده مع الاب او الام . ◄ اتخاذ القرارات المهنية: تردد المراهق في البداية ونجاحه في النهاية في مجال العمل . ◄ القيم الأخلاقية : تناول المشكلات الأخلاقية والتفكير فيها - الاستقلال - المكانة والمركز
النمو الجسمي	◄ الطفرة الثانية : ٣ سنوات . ◄ التغيرات ال٤: طول ووزن - نسب جسم - خصائص جنسية أولية - ثانوية . ◄ انفجار نمو : زيادة في الطول قبل الوزن - من سن ١٢ إلى ١٥ نمو العضلات - نسبة العضلات ٤٥%
النمو العقلي	مجرد - من العام للخاص - تنوع الاستعدادات والميول - الانتباه - الذاكرة - الخيال المجرد المعنوي
الاجتماعي	◄ العالم الاجتماعي يتسع اكثر . ◄ الرفاق : الجماعة الأقوى تأثير على المراهق . ◄ نمو وتطور : المهارات - الخبرات - القدرات الاجتماعية . ◄ تتبدل أوضاع المراهق : يناقش ويرفض ويقبل .

النمو الانفعالي	◄ جوروج ستانلي هول: ضغوط أزمات عواصف توتر انفعالي . ◄ علم البيولوجي والسيكولوجي (غلط) ◄ علم الاجتماع والانثروبيولوجي (صح) ◄ الصراعات : (المعاملة كبير وصغير) (الدوافع الجنسية قوية بس فيه موانع داخلية وخارجية) (رغبة في الاستقلال مع احتياج للوالدين) (نمو جسمي سريع وعقلي بطئ) (الرغبة في تحقيق الذات مع ضعف الإمكانيات)
النمو الخلقي الديني	◄ يفعل ما تتوقعه الجماعة - المبادئ الأخلاقية عامة - الالزام الخلقي داخلي نتيجة الضمير والانا الاعلي - نموذج الكمال الأخلاقي يؤدي إلى الذنب واحلام اليقظة

الوحدة الثالثة علم النفس

مفاتيح الشخصية

الشخصية	مهوم مجرد - غير ملاحظ - لا يوجد تعريف جامع مانع - شائع الاستخدام
الشخصية كمثير	مظاهر خارجية - شكل خارجي - سمعة - انطلاعات أولى - أفعال ملاحظة - فلمنج
كاستجابة	استجابة للمثيرات - توافق مع المتغيرات والظروف الاجتماعية - الاستجابات تختلف لنفس الموقف
تنظيم داخلي البرت	تنظيم دينامي متغير = الأجهزة النفسجسمية التي لا يمكن فصلها - يوجه الفرد - متميز وفيد من نوعه - نشاط داخلي
نظرية الأنماط (هيبوقراط)	◄ العوامل الفسيولوجية ترتبط بالشخصية (سوداوي - صفراوي - دموي - بلغمي) ◄ الصحة النفسية (اندماج الأنماط) المرض النفسي (نمط واحد سائد) ◄ العيب : اهمال الفروق الفردية
نظرية التحليل النفسي (فرويد)	◄ فرويد : سنوات الطفولة - الدوافع اللا شعورية - الغرائز والرغبات المكبوتة - اضطرابات نفسية - احباط صراع - اللبيدو - الطاقة النفسية - الحيل الدفاعية وميكانزمات الدفاع . ◄ الفرويديون الجدد : اريكسون - هورني - المتغيرات الاجتماعية - التفاعلات مع الوالدين - الستبطان - التداعي الحر - الملاحظة - التحليل المنطقي للذكريات .
النظرية السلوكية واطسون	◄ واطسون : أكد على (البيئة - التعلم - السلوك الملاحظ المباشر القابل للملاحظة والقياس -الإحصاء) - رفض (دراسة ما يحدث داخل العقل - الوراثة) ◄ الفرويديون الجدد (دولار - ميلر - سكنر) اكدوا على أهمية الوراثة مع البيئة
النظرية الإنسانية (ماسلو)	◄ القوة الثالثة - النظرة الإيجابية للإنسان - الانسان واعي ومنطقي وبيحب الخير - وتحقيق الذات والابداع وجودة الحياة .. واي حاجة إيجابية عن الشخصية والانسان .

نماذج الشخصية

الطبيعية	◄ إيجابي - شخصية متكاملة - رزانة - اتزان انفعالي - صحة نفسية وعقلية - سعادة وبعد عن الصراع .
المبدعة	◄ مختلف عن الاخرين - ذكي - قوة الملاحظة - يلفت انتباهه مالا يلفت انتباه الآخرين - منهج علمي في التفكير - حلول كثيرة لمشكلة واحدة - طلاقة مرونة اصالة حساسية للمشكلات .
الانطوائية	انعزال - تأمل منفرد - مثالي التفكير - حساس المزاج وسريع الغضب والانفعال .
الهستيرية	حب الذات - جذب الانباه - التواكل - التأثر بالآخرين - الكذب والتمثيل - انفعالات طفولية متقلبة
السيكوباتية	ضد المجتمع - اضراب منذ الصغر - إيذاء الآخرين - العنف والانحراف - الاندفاع - القابلية لوسائل الشدة واللين - عدم النضج العاطفي .
الدونية	مركب نقص لا شعوري - عجز عن تلبية الاحتياجات - مرتبة ادنى في التعامل مع الآخرين - الخضوع والاستسلام للآخرين - يفتقر للثقة والاستقلال - يرضى بالأدوار الهمشية - دلدول - معندوش شخصية .

مفاتيج الاتجاهات والقيم

أولاً : الاتجاهات

التعريف	مركب عقلي نفسي - خبرة - ثابت نسبياً - يوجه الفرد بالإيجاب أو بالسلب .
مكون معرفي	(أي حاجة في العقل) أفكار معتقدات تفكير معلومات
مكون وجداني	(أي حاجة في القلب) مشاعر انفعالات - حالة نفسية - حب كراهية - ارتياح ضيق
مكون سلوكي	فعل - عمل - استعداد - ميل - نزوع
أهمية الاتجاه سبب انتشاره	هربرت سبنسر - ثبات نسبي - تحديد كيفية الاستجابة - التنبؤ - رسم الصلة ين الفرد والمجتمع
خصائص الاتجاهات	مكتسبة متعلمة - ترتبط بمثيرات ومواقف اجتماعية - لا تتكون من فراغ - ترتبط بالبيئة - تتضمن عنصر عقلي معرفي وجداني سلوكي
وظائف الاتجاهات	تحدد السلوك - تنظم الدوافع والانفعالات - اتخاذ القرارات - التفكير - توجه الاستجابات
تغيير الاتجاهات	تغيير المكون المعرفي (الاعتماد على الأدلة والحجج المنطقية) تغيير المكون الوجداني (الاطمئنان والتسامح)
سهولة تغيير	ضعف الاتجاه - خبرات مباشرة - اتجاهات متوازية - سطحية هامشية
صعوبة تغيير	اعكس العوامل المسهلة - الانفعالات - الحيل الدفاعية - التهديد - القوة - الاجبار

ثانياً : القيم

التعريف	الاصطلاحي (التفضيل والاهتمام والتقدير) اللغوي (الثمن)
الاطارات	(الأول اجتماعي) (الثاني شخصي نفسي)
خصائص القيم	(القيم : اكثر عمومية - اكثر ثبات - لها جانب واحد تفضيلي) (الاتجاهات : اقل عمومية - اقل ثبات - لها جانبين موجب وسالب)

اكتساب القيم	نتاج التعلم (نظرية التعلم الشرطي واي حاجة مرتبطة بيها)
العوامل المؤثرة بالقيم	القيم نتاج التعلم - أي حاجة تؤثر في التعلم تؤثر في القيم
الاسرة والتنشئة الاجتماعية	تحدد معاني ودلالات - المرغوب وغير المرغوب من أنماط السلوك
الخصال العقلية الوراثية	نسبة الذكاء - الفروق في النسق القيمي

مفاتيح التوافق

التعريف	التوائم - الانسجام - التكيف - الموائمة - علم البيولوجي
المعنى الاول	تعديل السلوك التعلم
المعنى الثاني	تعديل البيئة
التوافق النفسي	بين الشخص ونفسه - الأهداف الشخصية
التوافق الاجتماعي	بين الشخص ومحيطه الاجتماعي - اهداف اجتماعية
الاحباط	عدم القدرة على تحقيق الأهداف - وجود عوائق موانع . ◄ عوامل خاصة بالفرد نقص القدرات والإمكانات وبعد الهدف عن القدرات . ◄ عوامل خارجية خاصة بالبيئة : بيئة مادية - اجتماعية - اقتصادية - نفسية
الصراع	عدم القدرة على الاختيار بين هدفين الاقدام الاقدام (هدفيم مرغوبين) حاجتين حلوين الاحجام الاحجام (هدفين منفرين) حاجتين وحشين - اصعب الصراعات في الحسم الاقدام الاحجام (هدف واحد ليه إيجابيات وسلبيات) الاقدام الاحجام المزدوج (هدفين كل واحد ليه إيجابيات وسلبيات)
نتاج الإحباط والصراع	◄ نوع العائق: عائق قوي نتائج قوية - عائق ضعيف نتائج ضعيفة ◄ الخبرة السابقة: سلبية نتائج قوية - ضعيفة نتائج ضعيفة ◄ تفسير الموقف: تفسير سلبي نتائج قوية - تفسير إيجابي نتائج ضعيفة ◄ طبيعة الدافع : أساسي نتائج قوية - ثانوي نتائج ضعيفة ◄ إمكانيات اشباع الدوافع وتحقيق الأهداف: محدودة نتائج قوية - متعددة نتائج ضعيفة
القلق والخوف	◄ الخوف : خارجي معروف شعوري - القلق: داخلي غير معروف لا شعوري. ◄ القلق: داخلي - غير معروف - لا شعوري
مظاهر القلق	◄ فسيولوجية: أي حاجة ليها علاقة بالجسم ووظائفه . ◄ انفعالية: أي حاجة ليها علاقة بالانفعالات والمشاعر والتوتر ◄ المعرفي: أي حاجة ليها علاقة بطريقة التفكير والادراك وفهم الامور
القلق المنخفض	سلبي - يؤدي للسلبية واللا مبالاة

القلق المرتفع	سلبي - يؤدي للخوف والنسيان وعدم القدرة على التفكير وقلة الحيلة
القلق المعتدل	إيجابي - ميسر - دافعي - ابداع

مفاتيح الأساليب المباشرة وغير المباشرة

أولاً : الأساليب المباشرة

التعريف	شعورية - مباشرة - تؤدي لمواجهة الإحباط والصراع والقلق جذرياً- تؤدي لتحقيق التوافق
بذل الجهد	مضاعفة العمل والجهد
البحث عن طرق أخرى لتحقيق الهدف	الهدف مبيتغيرش - الوسيلة الأسلوب الطريقة لتحقيق الهدف بتتغير (العيب داخلي بنغيره - خارجي بنعدله)
استبدال الهدف بهدف آخر	الهدف بيتغير .. بشرط يشبع نفس الدافع
أسلوب حل المشكلات	جمع المعلومات وتحليلها - واتخاذ القرار النهائي بتحقيق الهدف او استبداله

ثانياً : الأساليب غير المباشرة (الحيل الدفاعية اللاشعورية)

التعريف	غير مباشرة - لا يشعر الانسان بممارستها - لا تحقق التوافق - لا تحل مشكلات الصراع والقلق والإحباط - تقلل التوتر (زي مسكنات الألم كده)
الكبت	النسيان المدفوع - الذكرات المؤلمة - استبعاد الذكريات - الأحلام - زلات اللسان
الاعلاء التسامي	تحويل - توجيه - الدوافع غير المقبولة لدوافع وانشطة مقبولة
التعويض	استبدال الهدف بشكل لا شعوري - التغطية على الفشل والضعف
التبرير	تقديم أسباب قد تبدو منطقية ولكن غير صحيحة لتبرير الفشل
الازاحة	نقل الانفعالات من موقف اصلي لموقف آخر
الاسقاط	عيوب سلبيات نلقيها على الآخرين (عكس التقمص)
التقمص	مميزات الآخرين ننسبها لأنفسنا
النكوص	رجوع لأساليب قديمة
الانكار	عدم الاعتراف او عدم تصديق الفشل أو الإحباط